

对症下药避免训练伤

■王 鹏 本报特约记者 王均波

健康话题

近日,中部战区疾病预防控制中心军事训练伤防治专家团对部分单位调查走访发现,一些战友在手榴弹投掷、单杠引体向上、30米×2蛇形跑等课目中易出现训练伤。中部战区疾病预防控制中心主治医师孟祥飞建议,官兵要加强基础练习、掌握动作要领,对症下药规避训练伤。

手榴弹投掷训练

有的战友在手榴弹投掷训练后,会出现上臂软组织酸痛、肩后区疼痛。上臂软组织酸痛出现在上臂后侧和内侧,多为肌肉乳酸堆积,一般3~5天自行消失,可通过按摩放松加快恢复进程。肩后区疼痛一般是肱三头肌长头肌腱炎,主要是肌肉反复牵拉、过度使用或投掷动作不正确导致。若症状较轻,可进行按摩、理疗,以缓解疼痛;若症状较重且持续时间长,应及时前往医院就诊。

专家调研发现,战友出现训练伤大多因训练方法不科学导致,投掷时发力动力链不完整,没有发挥身体的整体力量,只依靠上肢力量。此外,投掷动作不正确,考前突击大量训练等也会引发训练伤。

建议官兵训练时先进行基础力量训练,分解训练蹬地、送髋、转体、腹部收缩、上臂内收、肘伸这几个关键环节的爆发力,然后进行连贯的手榴弹投掷训练。预防训练伤还要及时纠正错误动作,如引弹转体不充分、投弹上肢抬高不过肩;科学组织上下肢循环训练,



姜 晨 绘

上肢、下肢、腰腹部位的力量训练应穿插进行;发生肘、上臂或肩部肌肉肿痛时应警惕,减少训练量并对症进行理疗。此外,不要在饭后90分钟内组织训练。餐后四肢供血相对减少,肌肉易疲劳,此时训练会降低训练效果,还可能引发伤病。

单杠引体向上

有的战友进行单杠引体向上训练后,容易出现上臂、背部肌肉酸痛及颈部不适。肌肉酸痛主要是训练后放松不充分造成的,一般3~5天自行消失,不必过度担心;颈部不适多为训练肌肉群不全导致。有的战友训练时胸部肌肉训练过多,出现含胸驼背姿态,身体

为了平衡使头部过度上抬,而造成颈部不适。建议战友进行单杠引体向上训练时,双手握杠间距稍大于肩宽,略微挺胸再向上引体,以此来调整受锻炼的肌肉群,坚持数周可避免肌肉酸痛和颈部不适。此外,已经出现颈部不适的战友可加强背阔肌的力量训练。

有的战友单杠引体向上完成次数少,尤其是禁止身体大幅摆动后,难度明显加大,其主要原因是力量不足。建议战友先强化基础力量训练,可以通过屈肘力量训练和大臂后伸划船力量训练增强自身基础力量,再独立完成引体向上动作。战友训练时可根据个人情况间隔24~72小时,以保证肌肉充分恢复,每次3~4组,每组间隔1分钟。此外,减轻体重有助于提高单杠引体向上成绩。因为该项目是对抗体重向上引体,所以同等条件下体重越轻引体越容

易。建议体重超标的战友增加有氧训练,少吃高热量食品,减掉多余脂肪。

30米×2蛇形跑

30米×2蛇形跑主要训练速度、灵敏度及身体协调性。有的战友进行30米×2蛇形跑训练时,易出现脚踝扭伤、手腕扭伤、腿部肌肉拉伤等训练伤。专家在调研中发现,下肢内外侧肌肉不平衡、核心力量不足、热身不充分、摔倒时手腕撑地、过杆技术不熟练、场地摩擦力不足等是造成训练伤的主要因素。

战友要重视训练前的热身环节,主要内容有拉伸、慢跑、开合跳等,拉伸动作包含侧压腿,活动手腕、脚腕等针对性内容。热身时活动至轻微出汗,一般不低于10分钟,寒冷天气可适当延长。

日常训练中重视核心训练、侧向转向爆发力训练。战友平时可通过平板支撑和侧桥训练增强核心力量,通过侧向跳跃练习增强爆发力。此外,还可以进行足外翻力量训练,如做对抗弹力带足外翻动作,气垫、厚泡沫垫单腿站立稳定训练,以预防和治疗习惯性脚踝扭伤。

训练时注意跑姿。有的战友跑步时脚跟先着地,会减小蹬地力量、降低脚步频率。建议战友进行30米×2蛇形跑时,身体放松、躯干稳定,落地时用前脚掌着地,臀肌、大腿、小腿均参与发力。此外,有的战友身体不协调导致过杆转向时速度慢,到达终点前主动减速。建议经常赠杆的战友多练习绕杆动作。冲刺阶段切勿减速,应以最快的速度冲过终点。



10月下旬,武警广西总队来宾支队开展形式多样的心理行为训练,强化官兵的心理素质。图为官兵在训练间隙进行“穿越电网”心理游戏。果志远摄

健康讲座

眼睛是重要的感觉器官,眼周穴位密集、眼部肌肤娇嫩、眼球结构精细复杂,如果不注意防护,易造成眼部损伤。联勤保障部队第901医院眼科副主任曹晓莉提醒战友,野外训练需重视眼部防护,并提出以下几点建议。

严格操作规范。野外演训期间,操作武器装备、器材频繁,激光、微波及电磁脉冲等可能造成钝挫伤、锐利伤、激光性眼损伤、烧伤、冲击伤等多发性眼部战创伤。战友训练时要加强防护意识,熟悉武器装备的性能和使用方法,避免因操作失误、防护不到位造成不必要的眼部损伤。特别是在眼外伤高发时机、场所,如进行焊接作业或防化演练时,要规范佩戴防毒面具、防护眼镜等器材。

注意环境卫生。野外环境较为恶劣,官兵进行野外作业时,病原微生物可以通过手、物、水等媒介侵袭双眼,造成细菌、病毒感染,引发结膜炎。建议战友定期对营区环境进行消毒,做好食堂、野营淋浴车、野战厕所等容易滋生细菌病毒场所的消杀工

作。养成良好的个人卫生习惯。触碰污水、脏物后,受到风沙、尘土侵袭时,有条件的及时洗手,不用脏手揉眼睛,勤剪指甲;如果接触到沾有病菌的物品,应立即用肥皂或消毒液洗手。

掌握救治技巧。官兵在野外训练时,如果不慎造成机械性眼外伤,可分情况进行处理。若只有青紫瘀血、眼白处出血,应立即冷敷,48小时后再热敷,每天2~3次,每次15分钟,局部使用抗生素眼药水,预防继发感染;若出现视物模糊、视力下降、眼睛里出血等症状,应及时就医;若出现眼穿通伤、眼内内容物脱出等情况,应用大小合适的碗状物盖住伤眼并包扎,送医急救。运送过程中避免颠簸,并让伤员仰头,防止眼内内容物进一步脱出。如果飞虫、异物入眼,战

■郝东红 本报特约记者 黄小春

友可频繁眨眼并转动眼球,让异物随泪水流出;有战友在身边时,可请战友翻转上眼皮找寻异物。如经上述处理仍有异物感,应及时就医,切忌揉眼。如果战友出现传染性强的眼病,如传染性结膜炎,应及时报告、自我隔离、遵医嘱使用眼药水,防止传染。此外,避免用眼疲劳。官兵进行强光下作业、瞄准射击等高强度用眼训练时,需劳逸结合,可利用休息时间望远、做眼保健操或看绿色植被,以放松眼部肌肉。

科学选用眼镜。高强度的运动、意外冲击等易造成镜片碎裂、螺丝松动、镜架断裂,建议战友非必要不戴眼镜。如必须佩戴,需确保尺寸合适,选用弹性好、牢固的镜框;镜片选不容易碎的树脂材质;不使用有划痕、污点、裂纹等

的镜片,以免引起视力下降。习惯佩戴隐形眼镜的战友,取戴隐形眼镜时应尽量保证手指干净。高原紫外线强,长时间在紫外线照射下可能出现干眼症、结膜炎、角膜损伤、白内障等眼部疾病。官兵在高原驻训时可按规定佩戴眼镜。官兵进行野外作业时如需佩戴太阳镜,建议选用效果好的偏光太阳镜。佩戴太阳镜作业时不可直视太阳或强烈光线,以免引起眼睛黄斑部的光损害。

注重饮食搭配。野外风干物燥,眼表水分蒸发较快。战友可适当多吃有明目、补充维生素和水分功效的食物,如动物肝脏、豆制品、鱼、大白菜、胡萝卜、西红柿及新鲜水果等,以预防角膜干燥、眼干涩、夜盲症等眼病。

健康沙龙

近段时间,青岛和喀什地区分别出现零散的新冠肺炎患者和无症状感染者,再次提醒我们要做好常态化疫情防控。本期健康沙龙邀请解放军第980医院疾病预防控制科主任郭云萍,请她谈谈基层部队如何做好常态化疫情防控。

记者:做好常态化疫情防控,营区管理需注意哪些方面?

郭云萍:建议建立日报制度,掌握所属人员的健康动态。官兵进入办公区前应自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作。若体温超过37.3℃,勿入楼工作,居家观察休息,必要时到医疗机构发热门诊就诊。保持办公区环境清洁。建议每日通风3次,每次30分钟左右,通风时注意保暖。官兵参加会议时要佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒,开会人员间隔1米以上。尽量减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,注意开窗通风。会议结束后,场地、桌椅等须进行消毒。官兵传递纸质文件前后需洗手。座机电话、鼠标、键盘等多人相互使用的物品,建议每日用75%酒精擦拭两次,如果使用频繁,可增加消毒频次。接待外来人员时,双方佩戴口罩。外出人员要佩戴口罩,做好防护,避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多聚集的地方,归队后进行排查。

记者:营区如何做好防疫消毒工作?

郭云萍:科学规范的卫生防疫能有效切断病毒传播途径。营区内的卫生防疫以预防性消毒为主,既要全面、彻底,又要避免过度消毒。加强物体表面清洁消毒,门把手、办公桌椅、楼梯扶手、电梯按钮等高频接触的物体表面,用有效氯250~500mg/L的含氯消毒剂进行擦拭,30分钟后用清水擦拭;保持地面清洁,定期消毒并记录;公共场所每天通风不少于2次,每次不少于30分钟,必要时可请疾病预防控制中心机构指导协助。

记者:休假探亲官兵返回部队时需注意什么?

郭云萍:休假探亲官兵返回部队时,应对其进行体温检测,并询问有无发热、咳嗽、腹泻等不适症状。若归队人员有以下情况,从疫情持续传播地返回、亲属被诊断为新型冠状病毒感染者、过去两周内密切接触过发热病人、与新型冠状病毒感染者同一时间乘坐过同一交通工具,要严格排查,及时进行核酸检测,并进行医学隔离观察。

记者:官兵执勤、值班时应注意哪些问题?

郭云萍:执勤、值班场所应每天消毒、通风;官兵执勤、值班前应进行体温测量,确保健康上岗;严格管控值班场

做好常态化疫情防控

■刘会宾

本报记者

孙兴维

所人员进出。外出执行任务的官兵要合理规划外出路线,做好个人防护,返回营区后进行体温测量,并应汇报行进路线、活动区域、接触人员等信息。

记者:食堂就餐时需注意哪些问题?

郭云萍:官兵排队取餐时,前后间隔保持1米以上;就餐时分散就座,加大用餐座位间隔;用餐期间不要交谈,摘下口罩妥善保存。食堂的餐具用品需高温消毒。

记者:官兵在生活中还应注意哪些事项?

郭云萍:官兵在餐前、便后、接触垃圾、训练后等应洗手,洗手时用流动水和肥皂或洗手液彻底清洗双手,揉搓时间不少于15秒。如果不方便进行流水洗手或不具备洗手条件时,且双手没有明显污渍,可以用含有酒精的手部消毒液清洗双手,避免用未清洁的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

戴口罩前应洗手,佩戴过程中避免手接触到口罩内面。口罩内侧一旦被呼出的气或口水浸湿,应换用新的口罩。使用后的口罩应按照卫生部门规定放置指定地点,严格回收,规范处理。

一起讲讲“成就故事”

■国家二级心理咨询师 廖 蔚

心理咨询室

新兵入营后,南部战区空军心理服务小分队在4个新训旅开展心理巡回服务。

在某新训旅进行心理访谈时,一位大学毕业后入伍的战友告诉我,他在学校时是学生会主席,来到部队后发现自己啥都不行,很是沮丧。在这次心理巡回服务中,我发现还有一些新战友存在类似情况,信心不足、自我评价低,这其实是自我效能感低的表现。自我效能感是个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。新战友初入军营,面对一些不擅长、不熟悉的事情,容易一时失去信心,情绪沮丧,应及时进行心理调节。

为帮助新战友提升自我效能感,我组织部分战友举办了一场“成就故事会”。

悠扬的音乐响起,活动开始了。“请静下心来回忆一件自己觉得最骄傲的事,分享给大家。”我说完后,战友们眉头紧锁,陷入沉思。大约过了10分钟,一位战友站起来打破沉默,“我学美术已经8年了,我最骄傲的就是我一直在坚持,将来我也会向这个方向继续努力,希望可以运用我的特长为部队做更多的事情。”这位战友的分享打开了大家的话匣子,其他战友也开始分享自己的“成就故事”。一位坐在角落的战友腼腆地说:“我最骄傲的是曾经在大学期间创建了一个足球俱乐部,还在市足球联赛中获得第三名的好成绩。”

每个人都认真听着战友们的“高光时刻”,有时说到共同经历的话题,还忍不住讨论起来。一种温暖积极的情绪在战友间传递开来。

随着讨论深入,那位曾经的学生



咨询手记

成功的经验会让人增强自信,而反复失败会让人信心不足,无力完成任务和挑战。自我赋能可以通过个人经验和替代性经验获得,即回味自己以前成功解决问题的经历,或者学习别人成功解决问题的经验。

新战友遇到挫折时,不妨给自己讲个“成就故事”,这个过程能让我们重温当时的积极体验,提炼出某些特定的品格优势,并品味获得成功付出的努力,从而给自己积极的暗示和肯定,鼓励自己做好积极的事情,让紧张的新训生活充满美好和正能量。

唐建平绘图